

## ЗАТВЕРДЖЕНО

Протокол засідання Вченої ради  
комунального закладу вищої освіти  
«Хортицька національна навчально-  
реабілітаційна академія»  
Запорізької обласної ради  
від 25 лютого 2021 року № 8

Введено в дію 25 лютого 2021 року  
Наказ ректора  
Хортицької національної академії  
від 25 лютого 2021 року № 47/од

### **ПРОГРАМА ФАХОВОГО ВИПРОБУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

для здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
зі спеціальності **017 Фізична культура і спорт**  
на базі здобутого ОКР молодшого спеціаліста

**Укладачі:**

Сергата Н.С. кандидат наук з фізичного виховання та спорту (спеціальність 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт»), доцент

Одинець Т.Є., доктор наук з фізичного виховання та спорту (спеціальність 24.00.03 «Фізична реабілітація»), професор;

Волкова С.С, кандидат педагогічних наук, професор;

Баришок Т.В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту (спеціальність 24.00.03 «Фізична реабілітація»), доцент.

**Рецензент:**

Віндюк П.А., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації та здоров'я людини Класичного приватного університету

## З М І С Т

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Пояснювальна записка.....</b>                       | <b>4</b>  |
| <b>Розділ 1. Зміст програми.....</b>                   | <b>5</b>  |
| <b>Розділ 2. Орієнтовний перелік питань.....</b>       | <b>7</b>  |
| <b>Розділ 3. Критерії оцінювання знань.....</b>        | <b>11</b> |
| <b>Розділ 4. Список рекомендованої літератури.....</b> | <b>12</b> |

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Фахове випробування з фізичної культури і спорту проводиться при вступі на 1 курс зі скороченим терміном навчання для здобуття ступеня бакалавра на базі здобутого ступеня молодшого спеціаліста, (бакалавра, спеціаліста ) з метою встановлення рівня готовності абітурієнтів до здійснення діяльності у фізичній культурі і спорті.

Фахове випробування здійснюється протягом 90 хвилин та проводиться у формі письмового тестування.

Кожний варіант тестового вступного випробування складається з 25 завдань. В складанні іспиту абітурієнти мають відповісти на 25 тестових питань.

При складанні іспиту абітурієнти повинні показати: тісний взаємозв'язок фундаментальних та професійних знань, їх глибоке засвоєння; розуміння сучасного стану фізичного виховання та спорту; здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми, що характеризується комплексністю та невизначеністю умов, під час професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання. важливість міжпредметних зв'язків, вміння давати історичну оцінку сучасного стану проблем фізичного виховання.

В курсі з фізичної культури і спорту розглядаються базові поняття фізичного виховання, основні принципи навчання та шляхи їх реалізації в процесі фізичного виховання; засоби і методи фізичного виховання, основні організаційні форми проведення спортивних занять, основи фізичного виховання та спорту різних груп населення та різних напрямків фізичного виховання тощо.

Курс з основ фізичної культури і спорту складається з таких модулів:

Модуль 1. Загальні основи теорії фізичного виховання.

Модуль 2. Рухові (фізичні) якості людини та методики їх розвитку

Модуль 3. Форми організації та методика фізичного виховання різних груп населення.

Відповіді на питання розкривають знання абітурієнтів про загальні теоретичні основи системи фізичного виховання; засоби та методи фізичного виховання; загальні та методичні принципи фізичного виховання; методи навчання, які використовуються у фізичному вихованні; особливості фізичного виховання дошкільників, школярів, студентів, дорослого населення; основи та структуру процесу навчання рухових дій дітей і підлітків; закономірності, засоби та методи розвитку та особливості виховання фізичних якостей у осіб різного віку та в різних видах спорту; форми побудови занять, планування і контроль у фізичному вихованні; методи, форми спортивного тренування та особливості, етапи спортивного відбору.

Критерії оцінювання знань абітурієнтів на вступному фаховому випробуванні визначаються за шкалою, представленою в розділі 3.

## **РОЗДІЛ 1. ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **Модуль 1. Загальні основи теорії фізичного виховання**

#### **Тема 1. Основні поняття теорії та методики фізичного виховання. Історія та зародження Олімпійського руху.**

Основні поняття теорії та методики фізичного виховання: фізичний розвиток, фізична підготовка, фізична підготовленість, фізична освіта, рухова активність, фізична культура, спорт, фізичне виховання. Історія та зародження Олімпійського руху. Перші Олімпійські ігри. Розвиток Олімпійського руху в СРСР та Україні. Олімпійські чемпіони.

#### **Тема 2. Засоби фізичного виховання. Методи навчання та виховання.**

Характеристика засобів фізичного виховання (фізичні вправи, природні умови, гігієнічні фактори). Особливості виборчого, комплексного і ситуаційного використання засобів. Фізична вправа як основний засіб фізичного виховання. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм. Методи вживання слова. Методи наглядного сприйняття. Практичні методи навчання: метод суворої регламентованої вправи; метод частково-регламентованої вправи. Особливості вживання методів навчання в різних вікових групах.

#### **Тема 3. Принципи навчання. Методи навчання рухових дій.**

Класифікація принципів навчання. Принципи свідомості і активності. Принципи науковості. Принцип систематичності. Принцип поступовості і послідовності. Принцип індивідуалізації. Диференційний підхід в навчанні.

Класифікація методів. Методи удосконалення та закріплення рухових дій: ігровий, змагальний. Методи вдосконалення фізичних якостей: метод безперервної вправи, метод інтервальної (повторної) вправи, метод комбінованої вправи. Особливості вживання методів навчання в різних вікових групах.

### **Модуль 2. Рухові (фізичні) якості людини та методики їх розвитку**

#### **Тема 4. Визначення поняття спритність як комплексного прояву координаційних здібностей. Поняття про швидкісні здібності, їх види.**

Фізіологічні і психологічні основи спритності. Критерії вимірювання і форми прояву спритності. Методика розвитку спритності. Форми прояву швидкості. Фізіологічні, біохімічні і морфологічні основи прояву швидкості. Методика розвитку швидкості рухів.

#### **Тема 5. Поняття про силові здібності і види.**

Фактори, які визначають рівень розвитку і прояву силових здібностей. Фізіологічний механізм регуляції м'язової сили. Режими м'язових скорочень. Засоби і методи виховання сили. Особливості розвитку сили у дітей і жінок.

#### **Тема 6. Поняття про гнучкість і види.**

Вимірювання гнучкості. Фактори які визначають рівень гнучкості. Завдання, засоби і методи виховання гнучкості

### **Тема 7. Поняття про витривалість і види.**

Втома і витривалість. Види витривалості. Критерії і компоненти навантаження у виховання витривалості. Методика підвищення аеробних можливостей. Методика підвищення анаеробних можливостей. Особливості методики виховання витривалості.

## **Модуль 3. Форми організації та методика фізичного виховання різних груп населення**

### **Тема 8. Форми організації занять.**

Значення різноманіття форм організації занять фізичними вправами. Завдання, зміст, організація та методика проведення наступних форм фізкультурно-оздоровчої роботи: ранкова гімнастика; фізкультурні хвилини та фізкультурні паузи; заняття фізичними вправами в режимі дня. Характеристика умов та заходів, що забезпечують максимальний педагогічний та оздоровчий ефект фізкультурно-оздоровчої роботи: дотримання санітарно-гігієнічних вимог; раціональне використання матеріально-технічної бази; підтримка мотивації до занять фізичними вправами.

### **Тема 9. Фізичне виховання різних верст населення.**

Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Фізичне виховання зі школярами. Фізичне виховання зі студентами. Фізичне виховання дорослого населення.

## РОЗДІЛ 2. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

1. Розкрийте базові поняття: фізичний розвиток, фізична підготовка, фізична підготовленість, фізична освіта, рухова активність, фізична культура, спорт, фізичне виховання.
2. Історія та зародження Олімпійського руху.
3. Перші Олімпійські ігри.
4. Розвиток Олімпійського руху на Україні.
5. Олімпійські чемпіони.
6. Охарактеризуйте здоровий спосіб життя.
7. Охарактеризуйте фізичні якості людини.
8. Опишіть норми рухової активності для дорослих.
9. Опишіть норми рухової активності для підлітків.
10. Розкрийте норми рухової активності для дітей.
11. Проаналізуйте методичні принципи фізичного виховання.
12. Опишіть загальну характеристику сили.
13. Назвіть фактори, що зумовлюють силові можливості людини. Вікова динаміка розвитку сили.
14. Методика розвитку максимальної сили.
15. Описати вправи для розвитку активної гнучкості.
16. Розкрийте методи дослідження: тестування (контрольні тести), анкетування, інтерв'ю, бесіда.
17. Опишіть принципи всебічного розвитку особистості: взаємозв'язок всіх аспектів виховання; забезпечення всебічного фізичного виховання; єдність загальної і спеціальної фізичної підготовки.
18. Опишіть методику розвитку швидкісної сили.
19. Проаналізуйте принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою і військовою практикою.
20. Розкрийте методи наочності.
21. Назвіть вправи силової спрямованості для м'язів верхніх кінцівок.
22. Розкрийте принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання.
23. Опишіть методику розвитку вибухової сили.
24. Назвіть вправи для розвитку координаційних здібностей для дітей молодшого шкільного віку.
25. Проаналізуйте фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання.
26. Розкрийте основи методики розвитку швидкості. Загальна характеристика швидкості. Фактори, що зумовлюють прояв швидкості.
27. Назвіть загально-розвиваючі вправи для осіб похилого віку.
28. Опишіть природні сили як допоміжний засіб фізичного виховання.
29. Розкрийте вікову динаміку швидкості. Методики розвитку швидкості.
30. Опишіть вправи для розвитку силових здібностей м'язів верхньої частини пресу.
31. Розкрийте гігієнічні фактори як допоміжний засіб фізичного виховання.
32. Опишіть основи методики розвитку витривалості. Загальна характеристика витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість.

33. Опишіть вправи силової спрямованості для м'язів нижніх кінцівок.
34. Опишіть вплив різноманітних фізичних навантажень на функціональні системи організму людини.
35. Назвіть методики розвитку витривалості. Контроль за розвитком витривалості.
36. Опишіть вправи ранкової гімнастики для дітей старшого шкільного віку.
37. Проаналізуйте загальну характеристику фізичного навантаження.
38. Розкрийте основи методики розвитку гнучкості. Загальна характеристика гнучкості. Фактори, що зумовлюють гнучкість.
39. Назвіть вправи для розвитку силових здібностей для м'язів нижніх кінцівок.
40. Проаналізуйте регулювання зовнішньої сторони навантаження шляхом зміни її компонентів.
41. Розкрийте активну і пасивну гнучкість та особливості методики. Контроль за розвитком гнучкості.
42. Перерахуйте завдання, зміст, організація та методика проведення ранкової гімнастики.
43. Проаналізуйте внутрішню сторону фізичного навантаження.
44. Перерахуйте основи методики розвитку спритності. Загальна характеристика спритності.
45. Опишіть вправи для розвитку пасивної гнучкості.
46. Опишіть відпочинок між фізичними навантаженнями як фактор оптимізації тренуючих впливів.
47. Назвіть види координаційних здібностей, їх характеристика та методи вдосконалення.
48. Проаналізуйте самоконтроль, фіксацію об'єктивних та суб'єктивних показників.
49. Опишіть використання методу колового тренування при вихованні фізичних якостей.
50. Назвіть вправи з м'ячами для розвитку координаційних здібностей.
51. Назвіть види контролю та їх завдання (оперативний, поточний та етапний).
52. Розкрийте методичні рекомендації щодо організації занять із застосуванням методу колового тренування.
53. Проаналізуйте завдання, зміст, організація та методика проведення фізкультурної хвилини та фізкультурної паузи.
54. Проаналізуйте адаптацію організму до навантаження. Дозування навантаження.
55. Розкрийте інтервальне тренування. Особливості побудови занять. Протипоказання до занять.
56. Опишіть вправи для розвитку координаційних здібностей.
57. Охарактеризуйте зовнішні ознаки втоми.
58. Опишіть завдання, зміст, організація та методика проведення занять фізичними вправами в режимі дня.
59. Розкрийте характеристика умов та заходів, що забезпечують максимальний оздоровчий ефект фізкультурно-оздоровчої роботи.



60. Розкрийте соціально-педагогічні принципи побудови процесу фізичного виховання: принцип формування фізичного виховання людини; принцип гармонійного розвитку особистості.
61. Проаналізуйте оздоровчі сили природи як засіб фізичного виховання. Особливості використання. Дозування. Ефект загартовування.
62. Опишіть вправи з партнером.
63. Назвіть частини заняття: вступна, основна та заключна їх характеристика та особливості проведення.
64. Охарактеризуйте засоби фізичного виховання (фізичні вправи, природні умови і гігієнічні фактори).
65. Опишіть вправи для фізкульт-паузи.
66. Опишіть соціально-педагогічні принципи побудови процесу фізичного виховання: принцип зв'язку з життєдіяльністю; принцип оздоровчої спрямованості.
67. Розкрийте форми фізичного виховання у сім'ї: заходи в режимі дня, самостійні заняття, прогулянки, сімейні походи тощо.
68. Назвіть вправи для фізкультхвилинки.
69. Проаналізуйте методичні принципи фізичного виховання: принцип свідомості й активності студентів; принцип наочності; принцип доступності й індивідуалізації; принцип систематичності.
70. Розкрийте форми організації занять фізичними вправами студентів. Обов'язкові, факультативні, спортивно-масові, фізкультурно-оздоровчі.
71. Опишіть правила безпеки при роботі на тренажерах.
72. Назвіть принципи побудови занять у процесі фізичного виховання: принцип міцності і прогресування; принцип безперервності; принцип циклічності; принцип врахування вікових особливостей.
73. Розкрийте методи використання слова. Привести приклади використання методу слова в процесі навчання різновікової групи.
74. Опишіть вправи для м'язів ніг.
75. Проаналізуйте словесні методи: розповідь, пояснювання, інструктування, вказівки, команди, оцінки.
76. Опишіть особливості виховання сили у жінок і дітей: задачі, засоби, методи.
77. Опишіть вправи для розвитку гнучкості в плечових суглобах.
78. Розкрийте наочні методи.
79. Опишіть елементарні форми швидкості.
80. Загально-розвиваючі вправи для дітей дошкільного віку.
81. Проаналізуйте методи навчання фізичним вправам.
82. Опишіть значення фізичного виховання дорослого населення. Різновиди занять з фізичного виховання дорослого населення.
83. Розкрийте інтервальний, ігровий, коловий методи.
84. Опишіть оздоровчі сили природи як засіб фізичного виховання. Особливості використання. Дозування. Ефект загартовування.
85. Опишіть вправи для м'язів спини.
86. Розкрийте принцип доступності та індивідуалізації. Визначення міри доступності в навчанні.
87. Проаналізуйте навантаження і відпочинок як компоненти методів вправи.

88. Опишіть вправи для ранкової гімнастики для дітей дошкільного віку.
89. Опишіть класифікацію фізичних вправ. Типи класифікацій.
90. Проаналізуйте методи розвитку рухових якостей.

### РОЗДІЛ 3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ

Фахове випробування є формою контролю навчальних досягнень абітурієнта, глибини засвоєння ним програмного матеріалу, логіки та взаємозв'язків між окремими дисциплінами та їхніми розділами, здатності творчо використовувати набуті знання та уміння, сформованості власного ставлення, світоглядної позиції.

Результати складання фахового випробування із дисципліни «Фізична культура і спорт» оцінюються за шкалою від 100 до 200 балів. 100 балів надається вступнику за написання роботи. Тест містить 25 завдань. Кожне завдання оцінюється максимум в 4 бали. З суми отриманих балів складається підсумкова оцінка абітурієнта. Для визначення ступеня оволодіння абітурієнтом навчального матеріалу використовуються наступні рівні досягнень абітурієнтів за двохсотбальною шкалою оцінювання.

**Прохідний бал за іспит дорівнює 120 балів.** Максимальна кількість балів, яку може отримати абітурієнт за кожне тестове запитання дисципліни складає 4 бали.

| національна шкала | «5»<br>відмінно | «4»<br>добре   |                | «3»<br>задовільно |                | «2»<br>незадовільно |
|-------------------|-----------------|----------------|----------------|-------------------|----------------|---------------------|
| шкала академії    | <b>180–200</b>  | <b>160–179</b> | <b>141–159</b> | <b>121–140</b>    | <b>111–120</b> | <b>100–110</b>      |

Якщо абітурієнт під час вступного випробування набрав від 100-120 балів, то дана кількість балів вважається не достатньою для допуску в участі у конкурсному відборі до Хортицької національної академії.

## **РОЗДІЛ 4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

### **Основна**

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Київ, 2008. Т. 1. 392 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Київ, 2008. Т. 2. 426 с.
3. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры. Москва, 2005. 544 с.
4. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія. Дніпропетровськ, 2007. 252 с.
5. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль, 2010. 128 с.
6. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання. Харків, 2007. 271 с.
7. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі. Тернопіль, 2011. 264 с.
8. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. 3-е изд., стереотип. Москва, 2007. 235 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. В 2-х томах. Тернопіль, 2007. 272 с.

### **Допоміжна**

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб, Суми, 2004. 428 с. ISBN966-680-142-6.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 ч. Тернопіль, 2004. Ч. 1. 272 с.; Ч. 2. 248 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. Москва, 2001. 144 с.
4. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання: Вибрані лекції. Дніпропетровськ, 2003. 445 с.
5. Теория и методика физической культуры / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. Москва, 2003. 464 с.

### **Інформаційні ресурси в мережі інтернет**

1. <http://www.nbu.gov.ua>
2. <http://lib.sportedu.ru>
3. <http://fizkult-ura.ru/books>
4. <http://www.fizkulturaisport.ru>